

خبراء تغذية يكشفون أن تناول الجزر والبندورة مضر للمدخنين!



ويوصى الخبراء في تقرير طبي نشره موقع "ميديك فور يوم" الروسي باستهلاك الجزر والبندورة حتى تتاح لخلايا الجسم فرصة التجدد، الأمر الذي يسهم في إبطاء عملية الشيخوخة في الجسم، ومع ذلك، فإن تلك النظرية لا تنطبق على المدخنين.

وأظهرت الدراسات الحديثة التي أجراها العلماء أن المواد المسرطنة الموجودة في السجائر تغير تماما بنية البيتا كاروتين الموجود في العديد من الخضروات والفواكه، منها الجزر والبندورة وتجعله خطيرا على الجسم.

ولهذا الأمر ينصح خبراء التغذية بتقليل تناول البندورة والجزر قدر الإمكان من قبل الأشخاص المدخنين، وإن أمكن، يفضل حذفهما تماما من النظام الغذائي.

وأما بالنسبة للأشخاص غير المدخنين، فينصح الخبراء بتناول المزيد من البندورة والجزر، لكون ذلك المركب العضوي البيتا كاروتين يساعد على تجديد شباب الجسم والحفاظ على الحيوية، ويقوي جهاز

المناعة وكذلك يحمي من الشوارد الحرة.

المصدر: سيوتنيك